

Согласовано  
Директор  
ГБОУ СШ № 10  
01 сентября 2026 г.



Утверждаю  
Генеральный директор  
АО «Комбинат социального питания «Охта»  
И. В. Сидорова  
01 сентября 2026 г.



**Циклическое десятидневное меню рационов горячего питания (обед)  
для предоставления питания учащимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района  
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Наименование                                          | Вес  | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов | № рецептуры или технологической карты | Пищевая ценность |       |          |                               |
|-------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|-------|----------|-------------------------------|
|                                                       |      |                                                              |                                       | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность ккал. |
| 1 ДЕНЬ                                                |      |                                                              |                                       |                  |       |          |                               |
| ОБЕД                                                  |      |                                                              |                                       |                  |       |          |                               |
| *Салат из квашеной капусты                            | 100  | 2008                                                         | 40                                    | 1,5              | 5,1   | 7,7      | 82,7                          |
| Рассольник ленинградский со сметаной и птицей         | 260  | 2008                                                         | 91                                    | 4,06             | 6,48  | 17,2     | 145,8                         |
| Шницель рубленный из говядины запеченный              | 100  | 2017                                                         | 273                                   | 15,02            | 16,02 | 13,03    | 256,38                        |
| Макаронные изделия отварные                           | 200  | 2008                                                         | 331                                   | 7,33             | 6,4   | 41,73    | 253,84                        |
| Напиток из шиповника                                  | 200  | 2008                                                         | 441                                   | 0,7              | 0,3   | 24,4     | 103,1                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами      | 40   | к/к                                                          | к/к                                   | 3,2              | 1,7   | 20,4     | 109,7                         |
| Батон обогащенный микроэлементами                     | 60   | к/к                                                          | к/к                                   | 4,35             | 1,65  | 27,9     | 143,85                        |
| Печенье обогащенное                                   | 40   | к/к                                                          | к/к                                   | 3                | 4     | 29,8     | 167,2                         |
| Фрукты свежие                                         | 100  | к/к                                                          | к/к                                   | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44,4                          |
| Итого обед 1 день:                                    | 1100 |                                                              |                                       | 39,56            | 42,05 | 191,96   | 1306,97                       |
| 2 ДЕНЬ                                                |      |                                                              |                                       |                  |       |          |                               |
| ОБЕД                                                  |      |                                                              |                                       |                  |       |          |                               |
| Салат овощной с яблоками, яйцом варёным               | 120  | 2017                                                         | 56/209                                | 3,82             | 7,37  | 7,26     | 110,65                        |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом | 260  | 2008                                                         | 76                                    | 4,46             | 6,44  | 12,1     | 131,24                        |

|                                                                               |      |      |             |       |       |        |         |
|-------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------------|-------|-------|--------|---------|
| Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной) | 300  | 2008 | 237/333/371 | 21,35 | 21,17 | 29,82  | 395,21  |
| Компот из сухофруктов                                                         | 200  | 2008 | 402         | 0,6   | 0,1   | 31     | 131     |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                             | 40   | к/к  | к/к         | 3,2   | 1,7   | 20,4   | 109,7   |
| Батон обогащенный микронутриентами                                            | 60   | к/к  | к/к         | 4,35  | 1,65  | 27,9   | 143,85  |
| Фрукты свежие                                                                 | 100  | к/к  | к/к         | 0,53  | 0,13  | 5,06   | 23,53   |
| Итого обед 2 день:                                                            | 1080 |      |             | 38,31 | 38,56 | 133,54 | 1045,18 |
| 3 ДЕНЬ                                                                        |      |      |             |       |       |        |         |
| ОБЕД                                                                          |      |      |             |       |       |        |         |
| Винегрет овощной с сельдью с/с                                                | 120  | 2008 | 52          | 6,36  | 11,64 | 6      | 154,2   |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей                              | 260  | 2008 | 101         | 6,02  | 10,18 | 19     | 138,2   |
| Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком                   | 140  | 2008 | 261/373     | 25,01 | 16,05 | 16,61  | 310,99  |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                    | 180  | 2008 | 323         | 4,32  | 5,52  | 45,23  | 247,88  |
| Напиток лимонный                                                              | 200  | 2008 | 436         | 0,2   | 0     | 25,7   | 103,6   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                             | 40   | к/к  | к/к         | 3,2   | 1,7   | 20,4   | 109,7   |
| Батон обогащенный микронутриентами                                            | 60   | к/к  | к/к         | 4,35  | 1,65  | 27,9   | 143,85  |
| Фрукты свежие                                                                 | 100  | к/к  | к/к         | 0,4   | 0,3   | 10,3   | 45,5    |
| Итого обед 3 день:                                                            | 1100 |      |             | 49,86 | 47,04 | 171,14 | 1253,92 |
| 4 ДЕНЬ                                                                        |      |      |             |       |       |        |         |
| ОБЕД                                                                          |      |      |             |       |       |        |         |
| Икра морковная                                                                | 100  | 2008 | 56          | 3,8   | 8,1   | 7,5    | 118,1   |
| Суп картофельный с горохом, гречками и птицей                                 | 265  | 2008 | 99/73       | 8,56  | 6,28  | 26,5   | 188,6   |
| Фрикадельки из птицы, соус молочный                                           | 100  | 2017 | 297/326     | 9,33  | 6,93  | 10,4   | 151,28  |
| Рис отварной                                                                  | 180  | 2008 | 325         | 4,43  | 7,56  | 39,36  | 243,2   |
| Сок фруктовый                                                                 | 200  | 2008 | 442         | 1     | 0,2   | 18     | 77,8    |

|                                                             |             |      |         |              |              |               |                |
|-------------------------------------------------------------|-------------|------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами           | 40          | к/к  | к/к     | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 109,7          |
| Батон обогащенный микронутриентами                          | 60          | к/к  | к/к     | 4,35         | 1,65         | 27,9          | 143,85         |
| Фрукты свежие                                               | 100         | к/к  | к/к     | 0,6          | 0,13         | 5,13          | 24,09          |
| <b>Итого обед 4 день:</b>                                   | <b>1045</b> |      |         | <b>35,27</b> | <b>32,55</b> | <b>155,19</b> | <b>1056,62</b> |
| <b>5 ДЕНЬ</b>                                               |             |      |         |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>                                                 |             |      |         |              |              |               |                |
| Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным | 100         | 2017 | 37      | 1,33         | 7,9          | 8,5           | 110,42         |
| Суп крестьянский с крупой и птицей                          | 260         | 2008 | 94      | 5,42         | 7,15         | 12,4          | 128,2          |
| Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом                    | 100         | 2008 | 245/372 | 6,8          | 4,1          | 6,4           | 89             |
| Пюре картофельное                                           | 180         | 2008 | 335     | 3,72         | 6,48         | 24,36         | 170,64         |
| Компот из сухофруктов                                       | 200         | 2008 | 402     | 0,6          | 0,1          | 31,7          | 131            |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами           | 40          | к/к  | к/к     | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 109,7          |
| Батон обогащенный микронутриентами                          | 60          | к/к  | к/к     | 4,35         | 1,65         | 27,9          | 143,85         |
| Вафли обогащенные                                           | 40          | к/к  | к/к     | 1,2          | 1,4          | 31            | 141,4          |
| Фрукты свежие                                               | 100         | к/к  | к/к     | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44,4           |
| <b>Итого обед 5 день:</b>                                   | <b>1080</b> |      |         | <b>27,02</b> | <b>30,88</b> | <b>172,46</b> | <b>1068,61</b> |
| <b>6 ДЕНЬ</b>                                               |             |      |         |              |              |               |                |
| <b>ОБЕД</b>                                                 |             |      |         |              |              |               |                |
| *Салат из квашеной капусты                                  | 100         | 2008 | 40      | 1,5          | 5,1          | 7,7           | 82,7           |
| Рассольник домашний с птицей и сметаной                     | 260         | 2008 | 90      | 4,66         | 6,48         | 14,7          | 135,6          |
| Плов из филе птицы                                          | 280         | 2017 | 291     | 15,45        | 14,23        | 51            | 393,87         |
| Компот из сухофруктов                                       | 200         | 2008 | 402     | 0,6          | 0,1          | 31,7          | 131            |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами           | 40          | к/к  | к/к     | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 109,7          |
| Батон обогащенный микронутриентами                          | 60          | к/к  | к/к     | 4,35         | 1,65         | 27,9          | 143,85         |

[illegible]

|                                                           |      |      |     |               |               |                |                 |
|-----------------------------------------------------------|------|------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Икра свекольная                                           | 100  | 2008 | 56  | 3,8           | 8,1           | 7,5            | 118,1           |
| Суп картофельный с фасолью и мясом                        | 260  | 2008 | 99  | 6,4           | 4,5           | 18,6           | 140,5           |
| Биточки с луком запеченные                                | 100  | 2017 | 268 | 15,7          | 22,5          | 13,2           | 318,1           |
| Каша гречневая рассыпчатая                                | 180  | 2008 | 323 | 4,32          | 5,52          | 45,23          | 247,88          |
| Сок фруктовый                                             | 200  | 2008 | 442 | 1             | 0,2           | 18             | 77,8            |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами         | 40   | к/к  | к/к | 3,2           | 1,7           | 20,4           | 109,7           |
| Батон обогащенный микронутриентами                        | 60   | к/к  | к/к | 4,35          | 1,65          | 27,9           | 143,85          |
| Фрукты свежие                                             | 100  | к/к  | к/к | 0,53          | 0,13          | 5,03           | 23,41           |
| Итого обед 9 день:                                        | 1040 |      |     | 39,3          | 44,3          | 155,86         | 1179,34         |
| <b>10 ДЕНЬ</b>                                            |      |      |     |               |               |                |                 |
| <b>ОБЕД</b>                                               |      |      |     |               |               |                |                 |
| Салат витаминный ( 1-й вариант )                          | 100  | 2008 | 41  | 1,2           | 5,2           | 9,5            | 90              |
| Суп картофельный с рыбой                                  | 275  | 2008 | 92  | 8,17          | 3             | 19,2           | 136,29          |
| Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжьей) | 280  | 2008 | 299 | 22,62         | 22,17         | 49,95          | 489,81          |
| Компот из смеси сухофруктов                               | 200  | 2008 | 402 | 0,6           | 0,1           | 31,7           | 131             |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами         | 40   | к/к  | к/к | 3,2           | 1,7           | 20,4           | 109,7           |
| Батон обогащенный микронутриентами                        | 60   | к/к  | к/к | 4,35          | 1,65          | 27,9           | 143,85          |
| Фрукты свежие                                             | 100  | к/к  | к/к | 0,4           | 0,3           | 10,3           | 45,5            |
| Итого обед 10 день:                                       | 1055 |      |     | 40,54         | 34,12         | 168,95         | 1146,15         |
| <b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>                                   |      |      |     | <b>364,97</b> | <b>372,07</b> | <b>1595,91</b> | <b>11154,68</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>                                |      |      |     | <b>36,50</b>  | <b>37,21</b>  | <b>159,59</b>  | <b>1115,47</b>  |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.Н.

Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

\* с 01.03 в рецептурах блюдо лук репчатый используемый в блюдах без термической обработки заменяется на - лук зеленый.

Производится замена с 01.03 салата "Витаминного" (1-й вариант) на салат из соленых огурцов ТК №20